becool

#56

EVA & JUSTINE
No apartamento mais bonito do mundo

ENTREVISTA
Marco Materazzi
"A Copa de 2006 mudou a minha vida"

•

ACONTECE
NO ESPORTE, UM CAMINHO PARA O RESPEITO

•

OPINIÃO
A DEMOCRACIA QUE NÃO CHEGA PARA OS ÍNDIOS

RevistaBecool

@becoolmagazine

Capa
Eva Biechy & Justine Nicolas

becool

#56 MAIO
2017

4 **CARTA AOS LEITORES**
5 **MISCELÂNEA**
O MÊS EM PÍLULAS
8 **ENTREVISTA**
MARCO MATERAZZI
12 **MANUAL**
ESTILO E COMPORTAMENTO
18 **CAPA**
EVA BIECHY & JUSTINE NICOLAS
30 **ACONTECE**
UM CAMINHO PARA O RESPEITO
34 **OPINIÃO**
A DEMOCRACIA QUE NÃO CHEGA
38 **ENSAIO**
ZOE HARVEY FLOOD
44 **ESQUENTA**
SEXO, RELACIONAMENTO E ATITUDE
48 **FAZ SENTIDO?**
E AGORA, SOBRE O QUE EU VOU FALAR?
49 **CRÔNICA**
ALUCINAÇÃO
50 **CHARGE**
HUMOR

carta aos leitores

Boa notícia: a mudança do visual da revista repercutiu muito bem entre nossos colegas de faculdade e curso. Obrigado a todos que elogiaram nosso visual e nosso conteúdo. É pra vocês que esta revista é feita. (Na verdade, ela também é feita pra quem não elogiou, mas vocês são especiais)

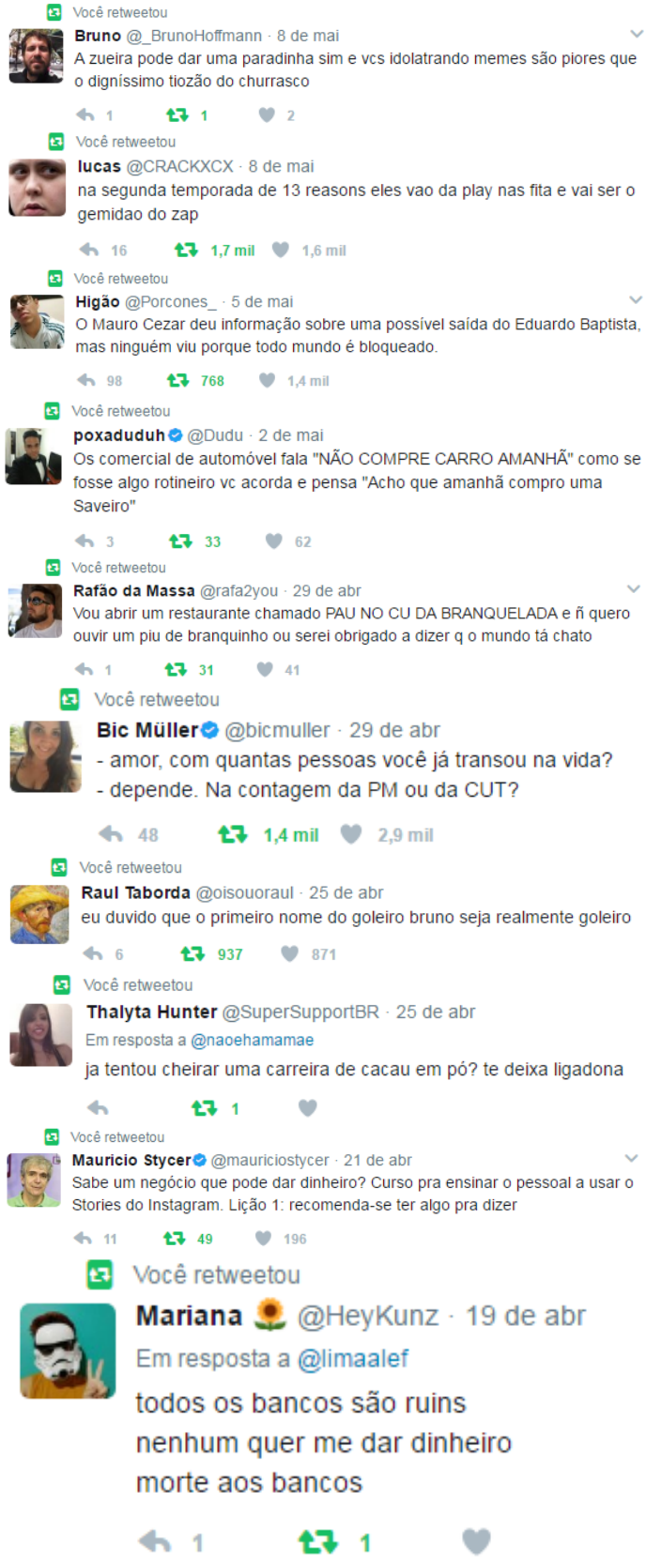
E antes de continuar, é sempre bom lembrar que esta revista está aberta às ideias de vocês. Mandem por Facebook, Twitter, e-mail, o que quer que seja. Pode até xingar (inclusive de golpista ou petralha, é divertido ver vocês xingando assim). Não fazemos como as grandes revistas impressas que só fingem que te ouvem.

Agora vamos falar da edição do mês: nosso ensaio de capa tem as modelos Eva Biechy e Justine Nicolas nuas e um apartamento. As fotos estão lindíssimas, como as próprias Eva e Justine. Há ainda um ensaio com a modelo Zoe Harvey Flood, mais conceitual, mas também lindíssimo.

A entrevista do mês é com Marco Materazzi, ex-jogador italiano conhecido por tomar uma cabeçada do Zidane na final da Copa de 2006. Tem ainda reportagem sobre a primeira atleta trans do vôlei brasileiro e um artigo sobre o filme "Martírio".

Tem muito mais conteúdo nas seções da revista e você não vai se arrepender de dar uma olhada. O que interessa é que a BECOOL 56 está no ar. Boa leitura e não deixe de seguir nas redes sociais.

tweetfeed



miscelânea

mulheres que amamos

ANNE HATHAWAY

Anne Hathaway tem arte até no nome, que é o mesmo da esposa do escritor William Shakespeare. Filha de uma atriz de teatro e um advogado, Anne começou a trilhar o caminho da fama logo cedo, por meio do teatro. O primeiro papel como atriz profissional veio na série Get Real, da Fox. No cinema, Anne estreou no filme O Diário da Princesa, em 2001, e fez mais dois filmes para o público jovem, ambos pela Disney: Uma garota encantada e O Diário da Princesa 2, os dois em 2004.

O sucesso de Anne Hathaway fez com que ela fosse convidada para participar de O Segredo de Brokeback Mountain, sucesso do cinema. Em 2008, Anne estrelou o filme O Casamento de Rachel, que foi aclamado pela crítica e lhe rendeu indicações ao Oscar e ao Globo de Ouro.

Em 2010, Anne estrelou o polêmico filme O Amor e Outras Drogas, onde interpreta cenas quentes e com direito à nudez, e em 2011 fez sucesso no filme Um Dia, baseado no romance homônimo de David Nicholls. Atualmente a atriz está fazendo sucesso nos cinemas com o filme Batman: O Cavaleiro das Trevas Ressurge, interpretando a famosa Mulher Gato. Uma das personagens mais sensuais do cinema ganhou vida nesta jovem que está cada dia mais conquistando espaço no cinema.

Recentemente, Anne estrelou em Alice Através do Espelho e no filme de ficção científica Colossal.

bloco de notas

O Novo Hamburgo conseguiu um feito inédito no último fim de semana: conquistou pela primeira vez o título do Gauchão, após duelo disputado contra o Internacional. No Beira-Rio, as duas equipes empataram em 2x2. Em casa, o Nóia empatou em 1x1 com o Colorado e levou a partida para os pênaltis, vencendo por 3x1.

O time gaúcho conseguiu um grande feito, mas ainda está cheio de problemas. O Nóia não conseguirá evitar a debandada de jogadores da campanha do título e tenta desesperadamente encontrar um patrocinador para na fechar as portas e poder jogar a Série D do Brasileirão.

Outros campeões estaduais: Corinthians (SP), Flameno (RJ), Atlético Mineiro (MG), Coritiba (PR), Vitória (BA), Paysandu (PA), e Chapecoense (SC), que completa a primeira etapa em sua reconstrução.

Depois de muita encheção de saco nas redes sociais, o STF suspendeu a liminar que deu liberdade ao goleiro Bruno, preso pelo assassinato de Eliza Samúdio. O relator do processo que analisou o habeas corpus, ministro Alexandre de Moraes, afirmou que "o caso era complexo, com uma série de recursos não só do Ministério Público, mas também da defesa" e disse que não houve inércia e nem excesso de prazo por parte do Judiciário.

Nas redes sociais, houve comemoração pela decisão do STF. Bruno, que estava jogando no Boa Esporte, já retornou à prisão.

O site do canal E! informou que Taylor Swift está ocupada trabalhando em seu novo álbum e que deve trazer novidades em breve. A cantora está "sumida" da mídia desde que participou de um evento que antecedia ao Super Bowl, em fevereiro. "Ela está muito empolgada com suas novas músicas e mal pode esperar para compartilhar com os fãs", disse a fonte que conversou com o site.

Sabemos que esta coluna busca sempre publicar informações sem opiniões e adjetivações, mas essa nota é sobre a Taylor então VOLTA LOGO SUA LINDA A GENTE TE AMA! <3

Para mais informações siga no Twitter @becoolmagazine

setlist

Festa Junina 2017

Não é qualquer Festa Junina, mas é A Festa Junina. A Festa Junina da EMEF Miley Cyrus, no entorno da redação, que sempre proporciona coisas maravilhosas. Aqui vão nossas sugestões.

5. Sia — Cheap Thrills: músicas da Sia são ótimas para fazer coreografias em Festas Juninas. Tá, não. Mas na EMEF Miley Cyrus vale tudo.
4. Anitta — Bang: a rainha do pop brasileiro não podia ficar de fora. Com umas adaptações pra ficar menos "sexy", claro.
3. Fifth Harmony — Work From Home (feat. Ty Dolla $ign): olha o tamanho desse título! Nem dá pra explicar.
2. Luis Fonsi — Despacito (feat. Daddy Yankee): música do momento, bem dançante. Não ia ficar de fora, Né?

1. Playboy do Boné — Arreganheira

Estamos em tempos de crise e tá todo mundo comprando fiado ou pedindo troco. Para nós, só resta dançar a Arreganheira. Pra EMEF Miley Cyrus também.

roteiro sp

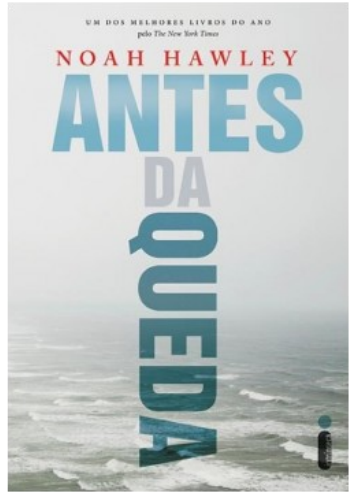
•

FILME: O CIDADÃO ILUSTRE

Daniel Mantovani (Oscar Martínez), um escritor argentino e vencedor do Prêmio Nobel, radicado há 40 anos na Europa, volta à sua terra natal, ao povoado onde nasceu e que inspirou a maioria de seus livros, para receber o título de Cidadão Ilustre da cidade - um dos únicos prêmios que aceitou receber. No entanto, sua ilustre visita desencadeará uma série de situações complicadas entre ele e o povo local.

CD: BE MYSELF

Ícone americano do Country Rock, Sheryl Crow emplacou seu primeiro grande hit ainda em 1993 com All I Wanna Do, do álbum Tuesday Night Music Club. Vinte e quatro anos e 8 álbuns depois, Sheryl Crow retorna ao estilo musical que a consagrou e se tornou sua assinatura mundo a fora: uma mistura de pop, rock e country. Halfway There, primeiro single do 9º álbum de estúdio da cantora, Be Myself, é a prova cabal desse retorno às origens. Em Be Myself, Sheryl explora nas 11 faixas uma urgência lírica, muito dada pelo atual cenário político / social norte americano. Mas apesar de tudo, ela garante, é um álbum solar. (Warner, R$ 35)



LIVRO: ANTES DA QUEDA

Em uma noite quente e nebulosa, onze passageiros decolam em um jatinho particular da ilha de Martha's Vineyard em direção a Nova York. Porém, dezoito minutos depois, o imponderável acontece: a aeronave despenca no oceano. Os únicos sobreviventes são Scott Burroughs, um pintor desconhecido e fracassado, e J.J., um menino de quatro anos, filho de um magnata milionário do ramo das telecomunicações. A riqueza e o poder de parte dos passageiros despertam as teorias mais variadas sobre a queda: tantas pessoas influentes teriam morrido em um acidente por mero acaso? Ou teria sido vingança, terrorismo, queima de arquivo? (Intrínseca, 368 páginas, R$ 45)

SHOW: MANO BROWN

Um dos maiores nomes do rap nacional, Mano Brown inaugura a turnê do seu novo álbum, Boogie Naipe, no Citibank Hall, em São Paulo. Em única apresentação, Brown sobe ao palco ao lado do cantor Lino Krizz, uma banda formada por sete músicos e dois backing vocals, além do experiente DJ Dri e convidados especiais. No repertório, composições do novo álbum para os fãs cantarem do começo ao fim. A apresentação conta ainda com dois shows de abertura dos cantores Rael e Rincón Sapiência. Dia 12 às 23h30 no Citibank Hall: Avenida das Nações Unidas, 17955, Sul 04795-100. Telefone: (11) 2846-6040. Ingresso: R$ 30 a R$ 200.

Marco Materazzi
"A Copa de 2006 mudou a minha vida"

Zagueiro da Itália na Copa da Alemanha, Materazzi foi um herói inesperado do tetracampeonato italiano. Fez gols em jogos decisivos e foi "imortalizado" pela imagem da cabeçada de Zidane. Nesta entrevista, ele fala sobre aquele Mundial, como vai sua carreira, seleção brasileira e Zidane como técnico do Real Madrid.

POR LUIS AUGUSTO MONACO

Marco Materazzi foi um herói inesperado na campanha que levou a Itália ao título mundial de 2006 na Alemanha. Reserva de Nesta e Cannavaro, dois zagueiros de altíssimo nível, ele parecia fadado a ser um anônimo figurante. Mas entrou no time por causa de uma lesão de Nesta, fez um gol contra a República Checa na primeira fase, outro na final diante da França e saiu da competição em outro patamar, muito mais respeitado do que antes.

Ele jogou na Inter entre 2001 e 2011, e fez parte do célebre time que conquistou o Campeonato Italiano, a Copa da Itália e a Liga dos Campeões em 2010 sob a direção de José Mourinho – o último grande momento do clube de Milão. Hoje, aos 43 anos (faz 44 em agosto), toca a vida à espera de um convite para voltar ao mundo do futebol.

Na manhã de quinta-feira ele falou com o Chuteira FC.

Luis Augusto Monaco: O que você faz hoje?

Marco Materazzi: Vivo em Perugia com minha família. Tenho uma rede de lojas de material esportivo e desfruto do tempo que posso passar com minha mulher e meus filhos (ndr: dois meninos e uma menina).

LAM: Você trabalhou como treinador na Índia. O que achou da experiência? Pretende seguir carreira?

MM: Foi uma experiência excelente para minha formação, ainda mais que consegui um título, mas não quero ser treinador aqui na Itália. Sou o tipo de pessoa que fala o que pensa, e isso não é bom para um treinador em meu país. Gostaria de ter uma função como dirigente, mas não há nada em vista.

LAM: A Inter, onde você jogou uma década e ganhou tudo, hoje pertence a chineses. Você acha possível trabalhar lá como dirigente?

MM: O importante é que os chineses ajudem a Inter a se recuperar e ganhar títulos de novo, não se o Materazzi vai trabalhar lá. Os chineses são os donos, certamente querem o melhor para o clube. Acho que estão na fase de conhecer o terreno, saber como funcionam as coisas na Itália e observar as pessoas para fazer as escolhas certas. Espero que tomem as decisões corretas.

LAM: Por que Inter e Milan estão em baixa? Faz tempo que nenhum dos dois se classifica para a Liga dos Campeões.

MM: É muito fácil criticar, dizer que isto ou aquilo está errado, mas é importante reconhecer os méritos dos outros clubes. Juventus, Roma e Napoli têm trabalhado melhor ultimamente do que Inter e Milan e é justo que estejam à frente dos outros na Itália.

LAM: Por falar em Juventus: até quando dominará o

LION
XIX VIII MCMLXXIII

Marco Materazzi

•

"Neymar é um jogador que tem tudo. Ele está fazendo menos gols, mas mesmo assim tem sido decisivo".

Campeonato Italiano?

MM: É difícil saber, mas é preciso dizer que a Juventus não chegou a esse ponto de não ter adversário na Itália por acaso. Quando foi punida com o rebaixamento para a Série B (ndr: em 2006), o clube soube aproveitar aquela temporada para planejar o futuro. É o clube mais organizado, tudo funciona muito bem, tem muito poder econômico e montou em elenco excepcional. E por ser o único com estádio próprio (ndr: os grandes italianos jogam em estádios que pertencem ao município ao qual pertencem) segue um modelo inglês de administração e tem muito mais receita do que os outros.

LAM: E em nível europeu, qual a posição da Juve?

MM: Na minha opinião é a favorita para ganhar a Liga dos Campeões, embora o Real Madrid seja um concorrente terrível e habituado a partidas grandes.

LAM: Por que a Juventus é favorita, Materazzi?

MM: Todo mundo fala que o ponto forte do time é a defesa. Realmente é excelente, mas não é só isso. É um time muito equilibrado, que também tem grande qualidade ofensiva. E o mais importante, na minha opinião: vendo os jogos você nota que todos correm por todos o tempo todo, não existe vaidade. Com essa mentalidade e a força do time, tem tudo para ser campeã.

LAM: Você vai torcer para a Juventus? E a rivalidade com a Inter?

MM: A rivalidade existe, é claro. Se a Juventus vencer, ok. Se perder, ok também (risos).

LAM: O que acha do Zidane como técnico?

MM: (Muda o tom de voz e responde secamente) Já conseguiu uma Champions pelo Real Madrid e pode fazer história nesta temporada ganhando a segunda seguida. Parabéns.

LAM: Você teve um ótimo relacionamento na Inter com Mourinho, um técnico que às vezes é criticado por se meter em polêmicas, principalmente com outros treinadores. Como você o define?

MM: José é uma pessoa verdadeira, que é sempre muito leal com seus jogadores e por isso consegue tirar 300% de rendimento deles. Mas se você o decepcionar terá problemas... É um grande treinador e uma ótima pessoa, foi um prazer trabalhar com ele.

LAM: Qual a melhor recordação de sua carreira: o título mundial com a Itália em 2006 ou a tríplice coroa com a Inter em 2010?

MM: É impossível dizer o que foi mais especial. Marcar dois gols numa final de Copa do Mundo (ndr: Materazzi fez o gol da Itália no tempo regulamentar e depois converteu sua cobrança na decisão por pênaltis) é algo extraordinário, aquele jogo mudou minha vida. E ganhar na mesma temporada o Campeonato Italiano, a Copa da Itália e a Liga dos Campeões também foi maravilhoso. Só quem fez parte daquele grupo sabe como tivemos de trabalhar duro e o quanto sofremos para ganhar aqueles títulos. Não me peça para escolher entre 2006 e 2010, foram dois anos fabulosos.

LAM: Você chegou ao Mundial de 2006 como reserva. Entrou no time por causa da lesão do Nesta, fez gol em dois jogos e saiu consagrado como campeão. Mesmo em seus melhores você achava isso possível?

MM: Não imaginava que pudesse sair do Mundial como saí, mas posso dizer que eu estava 100% preparado para dar o melhor de mim e que nós confiávamos que poderíamos ser campeões. Poucos acreditavam na nossa equipe, mas tínhamos um técnico (ndr: Marcello Lippi) que passou dois anos nos dizendo que poderíamos ganhar o título. Eu daria o meu máximo se tivesse de jogar cinco minutos ou todos os jogos da competição. E quando entrei no time pude dar uma contribuição importante.

LAM: Você tem visto a Seleção Brasileira jogar?

MM: Sim, e estou gostando bastante. Vocês têm jogadores excepcionais como Coutinho e Neymar, é um time que pode sempre fazer muitos gols. Será um forte candidato ao título na Rússia se continuar jogando assim.

LAM: O Neymar pode chegar a ser o melhor do mundo ou só quando Messi e Cristiano Ronaldo saírem de cena?

MM: Pode chegar, sim. É um jogador que tem tudo. Nesta temporada ele está fazendo menos gols, mas mesmo assim tem sido decisivo.

LAM: O último Mundial deixou para o Brasil o trauma da derrota por 7 a 1 para a Alemanha. Onde você estava naquele dia?

MM: No ar (risos). É verdade, estava voando de Milão para o Rio e não pude ver a partida. Quando o avião aterrissou e eu soube do resultado não podia acreditar. Viajei com a esperança de ver uma final linda entre Brasil e Argentina no Maracanã, e fiquei chocado ao saber do 7 a 1. E o pior é que ainda vi a Alemanha ser campeã...

LAM: Você passou por alguma situação parecida em sua carreira?
MM: Sim, no jogo de ida da final da Copa da Itália em 2007. Perdemos por 6 a 2 para a Roma. Com 15 minutos estava 3 a 0, o primeiro tempo acabou 4 a 1... Foi um pesadelo! Depois ganhamos em casa (ndr: 2 a 1), mas não serviu para nada.
LAM: Falando em futebol brasileiro, o Stiven Mendoza, que foi seu jogador em duas temporadas na Índia, está encostado no Corinthians. O que você acha dele?
MM: Um ótimo jogador, que me ajudou muito na Índia, fomos campeões juntos. Não sei o que está acontecendo, o que posso dizer é que essa notícia me surpreende porque ele tem qualidade para jogar na Europa.
LAM: Aqui no Brasil há uma grande discussão sobre o fair play em campo por causa de uma atitude do Rodrigo Caio, zagueiro do São Paulo. Num clássico com o Corinthians ele disse ao árbitro que o Jô não havia pisado no goleiro e por isso o cartão amarelo foi retirado. O que você acha disso, Materazzi?
MM: Eu soube disso. Dou os parabéns a Rodrigo Caio, que vi jogar muito bem na Olimpíada, e também ao árbitro. Foi um grande gesto de Rodrigo Caio, isso não é comum no futebol. E o árbitro foi inteligente por ter voltado atrás. Se eu teria feito a mesma coisa? Não sei, no futebol é difícil dizer de cabeça fria como você agiria em meio à tensão de uma partida, com tantas circunstâncias envolvidas. Rodrigo Caio foi digno e corajoso, porque se expôs a ser criticado até por torcedores do seu time.
LAM: Para encerrar: quantas vezes já lhe perguntaram o que você disse para Zidane antes de ele perder a cabeça e o agredir com uma cabeçada na final da Copa de 2006? E o que você disse exatamente?
MM: Com certeza é a pergunta que mais ouvi na minha vida, nem tenho ideia de quantas vezes a fizeram. O que falei está no meu livro, não preciso mais repetir.
NDR: No livro "Uma vita da guerriero' (Uma vida de guerreiro), Materazzi narra a situação. Irritado com a maneira como estava sendo marcado, Zidane estica a camisa em sua direção e pergunta, com ironia:
– Você quer a minha camisa?
A resposta de Materazzi veio de bate-pronto:
– Não, prefiro a puta da sua irmã.
O francês ficou furioso, desferiu a cabeçada e foi expulso de campo. ●

manual

ESTILO E COMPORTAMENTO

gastronomia

A REDE SOCIAL DA CERVEJA

POR FRANCIS MAINARDI

Redes sociais vêm aparecendo a todo instante em nossas vidas.

Facebook para amizades, Instagram para fotos, Twitter para comentários, Linkedin para trabalho... E, claro, para a cerveja não ia ser diferente.

Há alguns anos atrás, surgiu o Untappd, a primeira rede social para amantes de cervejas.

Foi criado nos Estados Unidos, um dos mais importantes mercados de cervejas artesanais no mundo. Mais especificamente na Califórnia, onde hoje existem em torno de 650 cervejarias artesanais.

São diversos estilos produzidos e, entre as centenas de milhares de rótulos, surgiu a necessidade de ter um "arquivo pessoal" para registrar todas as belezinhas que são degustadas. Assim nasceu o Untappd.

O app é grátis, muito fácil de cadastrar (pode acessar com sua conta do Facebook) e tem diversas ferramentas além de apenas registrar as cervejas.

É possível registrar cervejas do mundo inteiro, e quando uma relíquia não é encontrada no banco de dados, é possível criar o avatar da mesma para registrar.

O aplicativo só está disponível em inglês. Mas é muito simples de usar:

Ao baixar o app, é necessário criar uma conta

É possível acessar usando o Facebook ou se cadastrar via app

Adicione uma foto ao seu perfil e preencha o seu profile (ou não)

Você pode localizar seus amigos que já usam o Untappd vinculados ao Facebook, segui-los e interagir a cada novidade

Pronto, agora é só abrir a primeira cerveja e registrá-la

Vá em busca e pesquise pelo nome da cerveja, cervejaria ou até mesmo bar onde está bebendo.

Assim que localizar o rótulo, dê o check-in, podendo deixar sua nota, comentário sobre a cerveja, adicionar foto, qual forma de serviço (garrafa, chope, lata), marcar os amigos que estão com você e também registrar o local onde está.

Além de poder registrar tudo isso, é possível usar outras funções dentro do aplicativo que podem ser muito úteis, principalmente em viagens.

Existe a função "nearby" em que é possível localizar cervejas, bares e cervejarias que estão próxima ao local onde se encontra.

Existe uma mapa dentro do aplicativo que também te indica os melhores bares próximos a você.

No seu profile, a cada check-in você ganha um ou mais badges, que não são nada mais do que prêmios simbólicos.

O aplicativo conta com várias listas, como por exemplo as cervejas, bares ou cervejarias mais bem pontuados por seus usuários.

Muito útil para quem gosta de apreciar diferentes cervejas sempre que possível.

Eu tenho uma conta desde 2012, quando o aplicativo estava começando, porém era adepto da velha maneira: papel e caneta. Costumava anotar tudo que bebida.

Mas com toda minha desorganização com minhas degustações, muita coisa ficou perdida no meio do caminho.

Pouco mais de um ano pra cá, comecei a usar de verdade o aplicativo. Hoje se tornou uma ferramenta muito boa no meu dia-dia (já que trabalho com isso), para viagens e happy hour com amigos.

Com o grande crescimento de opções de rótulos disponíveis no mercado brasileiro, esse app vai ser muito bem utilizado para registrar suas aventuras no mundo das cervejas, e te lembrar muitas vezes, o que você gostou ou não gostou de tomar.

estilo

A FREQUÊNCIA PARA CORTAR CABELO

POR PEDRO NOGUEIRA

Qual é a frequência que um homem deve cortar o cabelo?

Se você quer andar sempre com um penteado estiloso, tipo caras como David Beckham e Ryan Gosling fazem, não basta escolher um corte bonito e achar que o problema está resolvido.

É preciso fazer a manutenção correta do cabelo, senão rapidamente ele perde o corte e você volta à estaca zero, com um emaranhado de fios desgovernados na sua cabeça.

Mas qual é, afinal, o tempo certo entre um corte e outro? Bati um papo com a barbeira Juliana Félix, gerente de barbearia da Casa Murdock, para esclarecer a questão.

"Para o cabelo ficar sempre alinhado, o ideal é cortar a cada 15 ou no máximo 20 dias", ela me disse. "O limite é um mês, aí já começa a perder o corte. Não dá para ultrapassar isso."

Pois é, senhores, ser estiloso dá trabalho, né?

E se você é adepto do fade, a manutenção é ainda mais rápida. Juliana sugere uma visita ao barbeiro a cada 10 dias para raspar as laterais, mantendo assim o corte sempre na estica. Já na parte de cima, que é mais comprida, dá para esperar uns 20 dias antes de mexer novamente.

Por que devemos cortar tão rápido? O cabelo cresce uma média de 1 a 2 centímetros por mês, então basta um desleixo e — pronto — em questão de semanas um capacete já se formou ao redor da nossa cabeça.

A regra também vale para quem tem cabelo comprido ou está deixando crescer. O segredo é fazer a manutenção a cada 2 ou 3 semanas, tirando as pontas nas laterais e eliminando o excesso de volume em cima, para assim deixá-lo crescer de forma organizada.

saúde

UM GUIA DO COLESTEROL

POR DAVID NORDON

O colesterol é uma partícula de gordura que apresenta diversas funções para o corpo, principalmente na formação da parede celular e de hormônios. Ele pode ser ingerido "pronto", diretamente das proteínas animais, ou formado de novo a partir da gordura que ingerimos.

Existem três tipos de colesterol:

HDL: A sigla significa que este colesterol é o de alta densidade (high density lipoprotein). Sabe-se atualmente que ele é o colesterol bom, que remove o colesterol ruim da parede das artérias. Aumenta com a atividade física e com certos alimentos como azeite de oliva e peixes de água fria.

LDL: Significa de baixa densidade (low density lipoprotein) e é o conhecido colesterol ruim. Acumula-se nas artérias, entupindo-as. O sedentarismo, o tabagismo e a má alimentação são fatores predisponentes para o seu aumento e a diminuição do colesterol bom.

VLDL: É o de muito baixa densidade (very low density lipoprotein) e, embora nunca citado, é como se fosse o pior dos piores. Entretanto, como ele é uma espécie de fração do colesterol LDL, geralmente os médicos trabalham apenas com os valores dos principais (colesterol total, HDL e LDL).

E o triglicérides? É outro tipo de gordura, mas que é formada principalmente a partir de carboidratos. Da mesma forma, também tira o colesterol bom de circulação e pode se depositar nas artérias.

Para evitar, mais do mesmo: atividade física e ficar longe de carboidratos, como massas, pães, doces... Ou, ao menos, preferir suas versões integrais. Além disso, gorduras no geral também contribuem para seu aumento, assim como produtos industrializados.

Como para tudo na medicina, o importante é a prevenção. E toda hora é hora de começar.

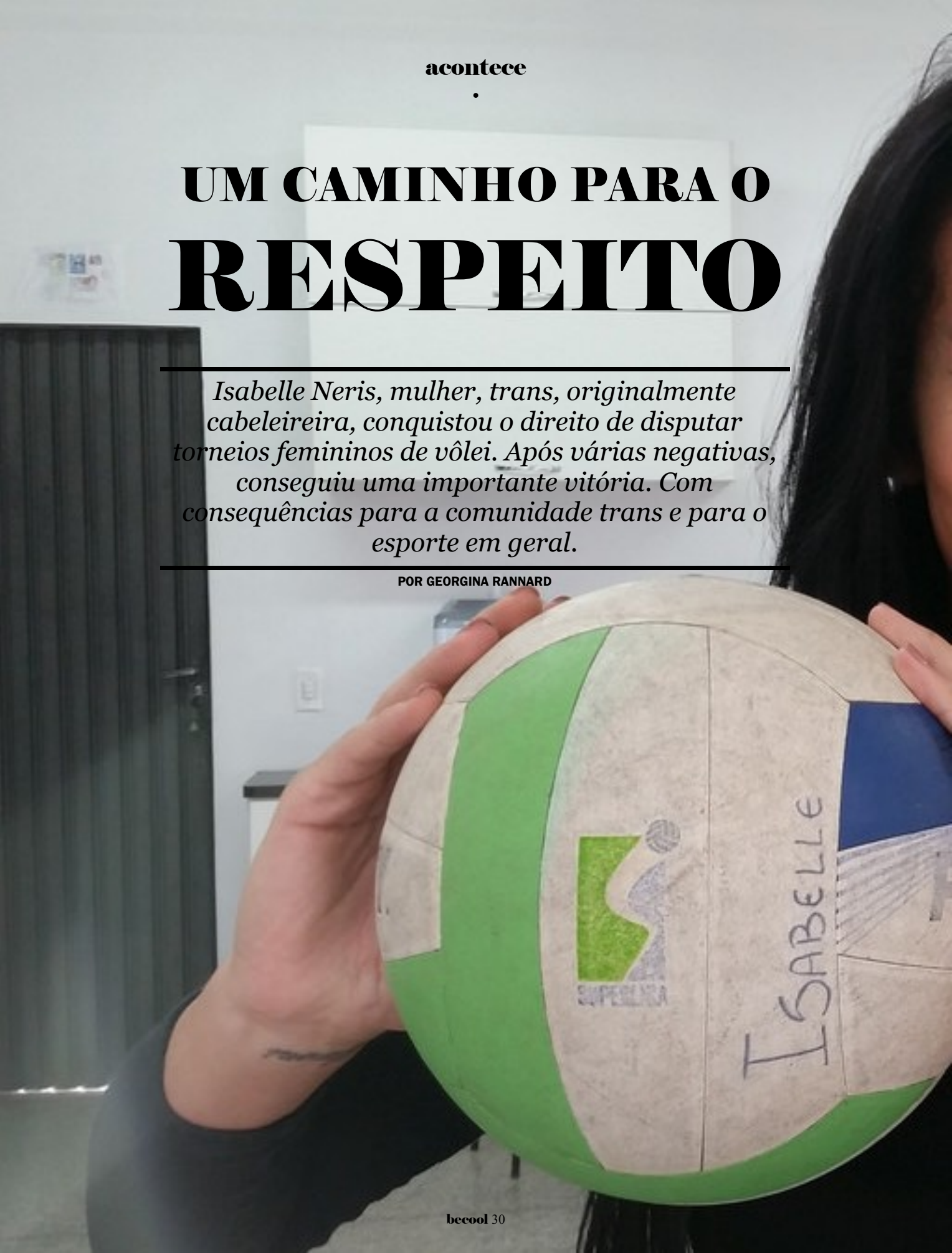
EVA BIECHY & JUSTINE NICOLAS

POR NORMAL MAGAZINE

UM CAMINHO PARA O RESPEITO

Isabelle Neris, mulher, trans, originalmente cabeleireira, conquistou o direito de disputar torneios femininos de vôlei. Após várias negativas, conseguiu uma importante vitória. Com consequências para a comunidade trans e para o esporte em geral.

POR GEORGINA RANNARD



um caminho para o respeito

•

“Somos seres humanos normais. Queremos ter o direito à vida. Precisamos somente de oportunidades”.

A cabeleireira curitibana Isabelle Neris é a primeira atleta transexual do Brasil autorizada a disputar competições oficiais de vôlei feminino. A decisão partiu da federação paranaense da modalidade. Uma revolução na vida de Neris. Nascida de uma família de classe média baixa, pais separados desde seu nascimento e criada pela mãe, “uma guerreira”, enfrentou, como milhares de transexuais, o preconceito e a rejeição da sociedade.

Aos 7 anos, por intuição, começou a perceber sua singularidade. “Não tinha idade para discernir o que era ser homossexual, mas notava que minhas preferências e escolhas não eram as mesmas dos meninos da minha idade.” Mesmo assim, a vida de criança era igual àquela de outros garotos. Brincava de futebol, subia em árvores, corria pelas ruas. Aos 11 anos, tinha certeza de sua homossexualidade. Aos 13, abriu-se com a mãe e encontrou um porto seguro. “A minha mãe sempre me deu apoio, jamais me recriminou. Devo a ela muito do que sou.”

O vôlei entrou na sua vida de forma casual. Aos 8 anos, ingressou em um projeto social em Curitiba coordenado por Bernardinho, ex-técnico da Seleção Brasileira. Durante dois anos, aprendeu os fundamentos do esporte e apaixonou-se. Na adolescência e juventude, sonhava em jogar profissionalmente. E passou a procurar clubes para se submeter às “peneiras”. Teve início um dilema.

Sua aparência franzina, feminina, os gestos delicados e até a força física incompatível com as necessidades de um atleta masculino invariavelmente resultavam na reprovação. Não bastasse, havia o preconceito explícito dos técnicos. “Ouvi dezenas de não. O conselho dos dirigentes de clubes era que desistisse, pois jamais iria ser jogador de vôlei.”

Um episódio marcou sua vida. Convidada por um amigo para uma partida informal, viu-se sozinha na quadra. “Os outros jogadores, todos homens, quando souberam que eu iria participar, se negaram a jogar. Não jogavam com veado.” A frustração quase a levou a desistir do sonho. Assumiu sua condição transexual e submeteu-se a uma cirurgia para implante de silicone nos seios.

Procurou um médico endocrinologista, e sob seus cuidados iniciou um tratamento para reduzir os índices de testosterona. Nos primeiros exames de consulta, ainda sem tomar hormônio feminino, ficou constatado que os porcentuais eram semelhantes àquela das mulheres. “Isso mostra que sempre fui uma mulher em corpo de homem.”

Formada em Radiologia, Neris seguia a vida profissional e, nas horas vagas, jogava vôlei com algumas amigas. Na quadra, era a melhor, espécie de líder. Percebeu que seu desempenho nas equipes femininas era muito superior àquele do tempo em que jogava nas equipes masculinas. “Não tinha a força de um homem, portanto, jamais poderia ser craque. No time feminino, onde todas nos equiparávamos, passei a me destacar.”

A equipe logo tratou de se inscrever na Federação Paranaense de Vôlei para disputar campeonatos e, quem sabe, com apoio e patrocínio, participar de torneios femininos. Havia um problema: a principal jogadora era homem. “Eu treinava com as meninas, mas nos dias de jogos ficava na arquibancada.”

O caminho foi buscar uma solução legal. Neris entrou com um processo na Justiça para ser identificada como mulher, com alteração de nome e gênero na Certidão de Nascimento e RG. Após um ano de tratamento intensivo com psicólogos e psiquiatras, obteve laudo médico que atestava “transtorno de gênero”. “Quando recebi minha Certidão de Nascimento e RG com meu nome de mulher, me senti realizada. Vencia uma enorme batalha.”

O passo seguinte foi entrar com o pedido de autorização para disputar os torneios e campeonatos femininos. Acabou aceita, desde que anualmente comprove por meio de exames laboratoriais ter baixo nível de testosterona. No início de março, os dirigentes a receberam na sede da federação para dar a notícia. “Poder jogar vôlei um enorme significado na minha vida. Apesar de todas as negativas, jamais desisti. Precisava vencer e chegar até aqui. Quero que meu esforço sirva de exemplos para tantas outras transexuais.”

Segundo o superintendente da Federação Paranaense de Vôlei, Jandrey Vicentin, o caso abre um campo de estudo que ainda será bastante discutido. “Não tenho dúvidas de que se trata de um divisor de águas no esporte brasileiro.” A decisão, diz Vicentin, é válida apenas para o Paraná. O dirigente acredita, no entanto, que o caso estimulará outras ações País afora e reforçará a busca por inclusão social. “Todos sabemos o quanto o esporte agrega, une.”

A cabeleireira nunca pediu nada além disso: “Somos seres humanos normais, comuns. Queremos ter o direito à vida, ao trabalho. Precisamos somente de oportunidades”. ●

A DEMOCRACIA QUE NÃO CHEGA

"Martírio, documentário do franco-brasileiro Vincent Carelli, mostra a resistência dos índios Guarani Kaiowá ao longo do tempo em que estiveram em luta pelo que é deles por direito.

POR PEDRO ALEXANDRE SANCHES

a democracia que não chega

•

“Acho que neste momento todos nós somos índios no Brasil”, disse o diretor Vincent Carelli

“Os índios são à prova de golpe. O estado de exceção é a nossa praia”, costuma dizer o líder indígena Ailton Krenak, quando indagado a respeito do impacto do golpe de 2016 sobre os povos originários da Ilha de Vera Cruz. Centrado na luta sem trégua dos índios Guarani Kaiowá de Mato Grosso do Sul, o documentário Martírio, dirigido pelo antropólogo, indigenista e cineasta franco-brasileiro Vincent Carelli, foi finalizado em contexto ainda democrático, mas está em cartaz agora, num Brasil ainda mais sombrio que o de um ano atrás, quando Dilma Rousseff foi apeada da Presidência da República.

“A democracia para os índios nunca chega. É isso que Ailton quer dizer”, afirma Carelli, também responsável pelo projeto Vídeo nas Aldeias, crucial na empreitada de revelar aos indígenas que eles têm o direito da autoexpressão. “Mas tudo piora muito em tempos de ditadura, de golpe, de abuso de autoridade, de partidarismo no Judiciário. Acho que neste momento todos nós somos índios no Brasil”, afirma o diretor, que desde 1988 acompanha com câmera em punho as vicissitudes dos guarani kaiowá.

Martírio tem causado comoção e vencido prêmios (quase sempre de público, quase nunca de crítica) pelos festivais por que passa. No fim do ano passado, foi esquecido pela curadoria da 11a Mostra Cinema e Direitos Humanos, sob o guarda-chuva do Ministério da Justiça de Michel Temer. “Acho que quem fez a seleção tirou o Martírio para não ser demitido”, ironiza Carelli.

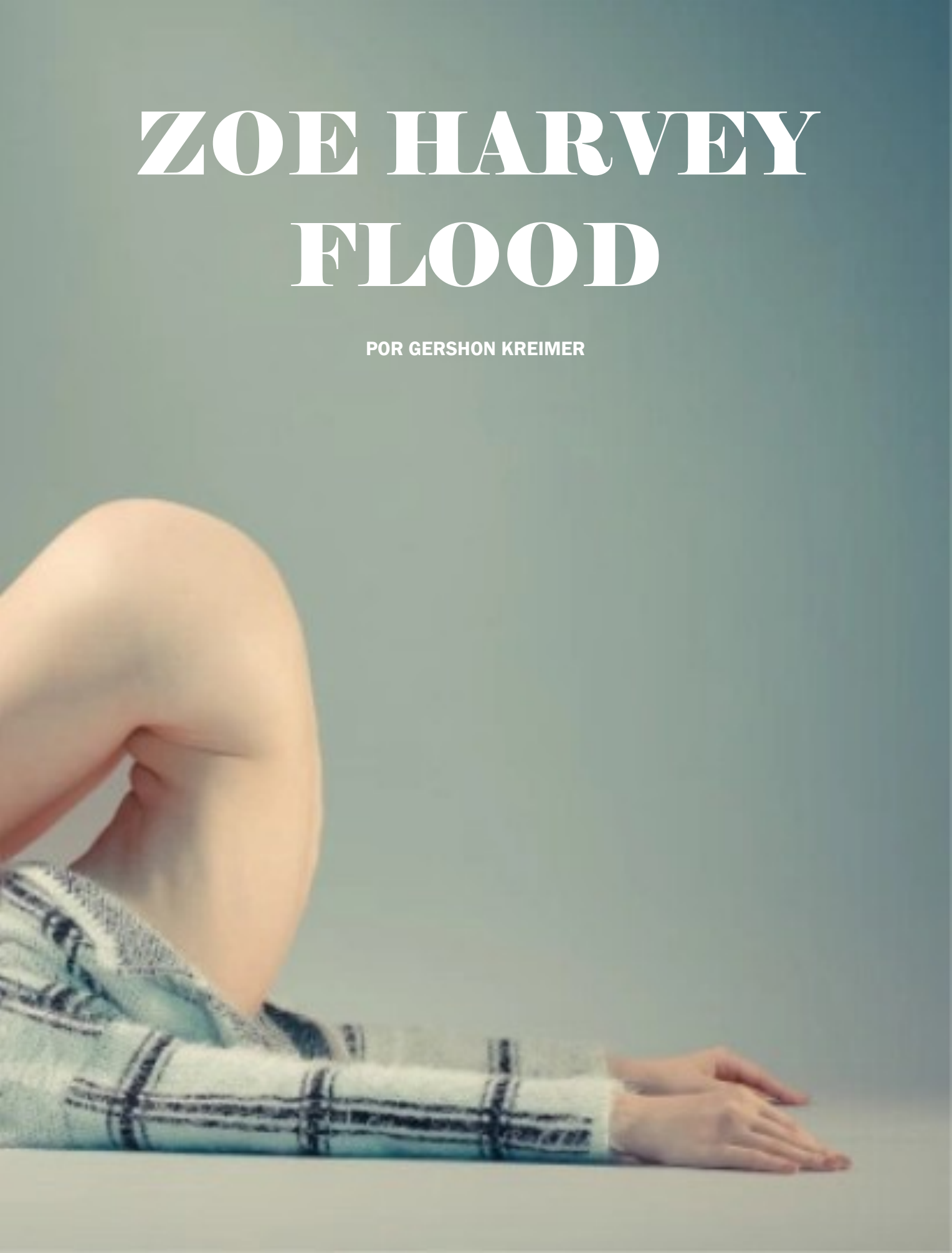
O filme flagra indígenas a gritar “assassina” para Dilma e as falas genocidas da ruralista e (então) futura ministra da Agricultura Kátia Abreu. Hoje, o diretor descreve a mão de Temer sobre a causa indígena: “Há um desmantelamento da Funai, foram demitidos mais de 300 funcionários. Tem um militar lá. A gente voltou ao militarismo para tratar dos assuntos dos índios. Tem um pastor evangélico na presidência da Funai e um ministro ruralista na Justiça, o Osmar Serraglio. E a gente faz o quê?”

O nome para o avanço possível num oceano de retrocessos é Martírio. “Um dos grandes sucessos do filme é que as pessoas ficam impressionadas de ver uma narrativa de história do Brasil que não é nada do que aprenderam na escola”, comemora o diretor. E nossa identidade indígena é convocada, mais uma vez, a se mostrar à prova de golpes. ●

DEUTS

ZOE HARVEY FLOOD

POR GERSHON KREIMER



sexo

O BEIJO IDEAL

POR IG

Imagina que você está na paquera e encontra uma mulher bonita e com bom papo, mas na hora do beijo tem uma grande decepção. Você continua investindo ou parte para outra? Beijar bem é algo importante para muitas pessoas, tanto que uma pesquisa ouviu os solteiros do Brasil para saber as preferências quando o assunto é beijo na boca.

A pesquisa foi realizada pelo site ParPerfeito e contou com a participação de 1.200 usuários. No geral, tanto os homens quanto as mulheres acreditam que o mais importante é que haja química no momento do beijo na boca . Os participante também escolheram o tipo de beijo perfeito.

O favorito para 54% dos homens e 55% das mulheres é aquele molhado . A forma de beijar também foi questionada e 33% das usuárias preferem o beijo romântico, que envolve sentimento. Porém para 34% homens, bom mesmo é o beijo com pegada .

E quem disse que beijar é só uma forma de curtição para os solteiros? A pesquisa revela que para 40% dos homens e 45% das mulheres, o beijo é algo sério e uma demonstração de afeto independente do tipo de relação que os envolvidos têm.

"Os solteiros têm o beijo como um termômetro para a relação e o primeiro beijo de um casal é muito importante para o futuro da relação", fala Mariana Frensel, representante da ParPerfeito. "Se for bom, as chances de acontecer um segundo encontro são altas. Mas se for ruim, possivelmente não vão querer novamente sair com a pessoa", completa.

Para 41% dos homens, o beijo mais marcante foi aquele que ocorreu em um momento inesperado, de surpresa, mas para 33% deles o melhor o beijo foi aquele apaixonado e só 16% afirmaram que o que marcou mesmo foi o primeiro beijo.

Já as mulheres são mais românticas e para 41% delas o beijo apaixonado foi o que mais marcou, coladinho com 33% está o beijo no momento inesperado e apenas 15% disseram que o beijo na boca do qual elas não esquecem é o último que deram em alguém que consideram importante. O que foi unanimidade é que ambos os sexos não toleram beijar pessoas com bafo.

relacionamento

VEJA SÉRIES A DOIS

POR WILLIAM AMORIM

A meta de muito cara que deseja largar a vida de solteiro é deixar o agito de lado e ter alguém para passar o fim de semana grudadinho no sofá vendo televisão. Esse programão a dois, além de romântico, promete ser a receita de sucesso para fortalecer o casal.

Isso porque um estudo feito pela Universidade de Aberdeen, na Escócia, indica que assistir séries e filmes a dois aproxima o casal.

Durante um ano e meio, os cientistas acompanharam o relacionamento de 259 casais. O estudo comprovou que as pessoas que gostam dos mesmos livros que os parceiros e as que assistem séries e filmes juntos demonstram ser mais satisfeitas com o relacionamento.

Agora você deve estar pensando qual a explicação para isso. Para o psicólogo e diretor do Centro de Atenção à Saúde Mental – Equilíbrio (Casme) Yuri Busin a aproximação do casal acontece porque acaba sendo uma atividade feita a dois no momento de lazer.

"Provavelmente ambos estão fazendo algo que os agrada, outros exemplos simples são sair para jantar e viajar. São situações em que o casal fica em sintonia, melhorando a convivência entre eles", explica Yuri.

Encontrar um interesse em comum também pode ajudar no diálogo entre o casal. "No momento em que estão assistindo, acabam ficando envolvidos com a história e depois conversam sobre ela, não dando espaço para possíveis brigas e desentendimentos", afirma a psicóloga especialista em desenvolvimento humano Marilena Bigoto.

O mundo está cada vez mais tecnológico, e isso tem afetado as relações pessoais. De acordo com Marilena, esse estudo mostra uma inversão de valores. "Em um mundo em que as pessoas se falam mais por aplicativos do que pessoalmente, assistir uma série junto parece algo muito significativo. Mas, na verdade, é só um momento de lazer", ressalta.

Segundo Yuri, o problema não está na tecnologia , mas sim no uso abusivo dela. E, querendo ou não, para fazer aquela maratona com a amada é necessário o uso de equipamentos tecnológicos.

“Tudo tem um limite, viver somente para isso também pode ser um problema. Então tente conversar bastante com a parceira, sobre suas vontades e desejos, unindo assim o que ambos têm vontade de fazer”, explica o psicólogo.

Analisando os fatos é possível perceber que na verdade não são os opostos que se atraem. Marilena fala que pessoas com gostos diferentes podem sim se relacionar, mas no fundo as pessoas procuram mesmo parceiros que gostam dos mesmos assuntos que elas, pois isso traz harmonia para a relação.

Além de assistir televisão coladinho na parceira, há outras coisas que podem ajudar a fortalecer a relação de um casal e os especialistas dão algumas dicas:

- O dialogo é importante em qualquer relacionamento, ele é um ponto chave para o casal ser mais feliz;
- É preciso se colocar no lugar do outro e entender o momento que a parceira está passando;
- Lembre-se que cada um tem um jeito de pensar, sentir e agir. Ou seja, os gostos podem até ser semelhantes, mas não ache que a companheira tem que ser igual a você em tudo;
- Não fique com ninguém porque está habituado, a pessoa precisa fazer a diferença na sua vida.

Seguindo essas dicas, o relacionamento se manterá sempre firme e forte. Ah, e já que assistir séries é algo tão importe, é melhor segurar a curiosidade e não inventar de assistir sozinho um episódio do seriado favorito do casal.

E AGORA, SOBRE O QUE EU VOU FALAR?

POR MÔNICA DE SOUZA

Ando meio sem ideias para esta coluna desde que comecei meu curso. Agora só sei de audiovisual e bares. O primeiro assunto é desinteressante e o segundo é algo que eu não conseguiria falar com a mesma propriedade que os especialistas que, vez ou outra, são publicados aqui.

Desde novembro de 2013, já falei aqui de latinhas de Coca-Cola, violência, professores, música,... Já fiz uma visita fictícia à Lacrolândia, já espinafrei a violência verbal nas redes sociais, falei de Corinthians (que nem é meu time), fiz uma cartinha pra seleção feminina e, mês passado, dividi com vocês o problema de ter o nome Mônica de Souza.

A maioria absoluta das colunas foi fútil. Vez ou outra falo de algum assunto importante. Acidente da Chapecoense, estupro, ditadura, coisas do tipo. Mas vontade mesmo eu tenho é de falar de comidinhas, política e filmes. Só que não tenho "bagagem" pra isso, se é que me entendem.

Ainda assim, recebo cobranças de amigos para falar de coisas mais importantes. Do noticiário do mês, por exemplo. Será que daria certo? Bem, o Kim Kataguiri tinha uma coluna de política na Folha. Por que eu não posso tratar do noticiário tipo hard news?

Agora que eu lembrei que esta revista não fala de política. Proibição tipo SBT mesmo. Também tipo SBT é a gestão em que o dono faz mudanças repentinas, inclusive a mudança de visual que ocorreu na edição do mês passado. Mas minha coluna não pode ser sobre isso. É muita autorreferência.

Também não pode ser sobre Lula e Moro, pois a revista não fala de política (dah!). Por mais que eu ache que esse confronto é... Opa, quase dei minha opinião aqui.

Também não pode ser sobre meu curso, pois eu iria acabar expondo meus colegas e isso nunca é legal. Imagina você no meio de uma conversa informal aí um mês depois a pessoa com quem você conversou coloca o conteúdo da conversa em uma coluna numa revista de circulação nacional? Ainda que seja uma revista digital insignificante no que diz respeito à audiência. Mas minha coluna também não é sobre isso.

Também não é sobre futebol porque eu seria obrigada a falar de Corinthians de novo. E eu não aguento mais esse time, nem o técnico desse time, nem a imprensa que baba ovo desse time. Aliás, a imprensa baba ovo de qualquer porcaria impopular em nome de seus interesses. Mas minha coluna também não é sobre imprensa e suas manipulações.

Poderia fazer minha coluna sobre a alta de tempo que eu tenho para fazer todas as outras coisas, mas quem se interessaria em ler uma mulher de 26 anos reclamando que não tem tempo de fazer absolutamente nada? Sinceramente, quem tem tempo de fazer qualquer coisa hoje em dia? Todos tão ocupados, trabalhando cada vez mais, vendo cada vez menos seus amigos... Não, minha coluna não é sobre modernidade.

No fundo, essa coluna é isso mesmo: uma coluna sobre o fato de eu, a colunista, não ter conseguido pensar em um assunto para a coluna. E olha que eu passei o dia dando F5 no UOl pra ver se achava algum assunto...

Ah! Acho que vou dar uma olhada lá. O que será que tem na manchete?

"Lula diz que desistiu do tríplex ao vê-lo e que não sabia da 2ª visita de Marisa". Que lixo! Só tão falando disso hoje?

Quer saber? Do jeito que as pessoas andam obcecadas com os mesmos assuntos, acho melhor deixar essa coluna assim mesmo. Pelo menos eu não causei nenhuma polêmica caça-clíque. Quem sabe no mês que vem eu não tento...?

crônica

ALUCINAÇÃO

POR ALBERTO VILLAS

Há dois anos não pisava em terras brasileiras e a saudade já doía um pouco. As últimas folhas secas caiam das árvores à beira do Sena, promovendo um festival dourado no chão molhado pela garoa. Sempre com a minha Pentax na sacola de pano, fotografava aquela beleza, revelava e enviava ao Brasil para mostrar o quão bonitas eram aquelas folhas douradas formando um tapete, tão diferentes das nossas tropicais.

O meu francês ainda era ruim e eu só conseguia ler a Nouvel Observateur, toda semana, com um dicionário Petit Robert ao lado. Na faculdade, fazia o maior esforço para entender as aulas do professor Pierre Albert, que já falava, naquela época, de televisão à cabo.

Portugal estava em festa com a eleição do socialista Mario Soares. A Inglaterra, de luto pela partida de Agatha Christie e a Argentina acuada depois de um golpe que derrubou Isabelita Peron e colocou no poder um general chamado Jorge Videla.

Enquanto 800 milhões de chineses faziam silêncio para homenagear o líder máximo Mao Tsé Tung, morto aos 82 anos, no Brasil, a cerimônia do adeus era para dois ex-presidentes, JK e JG. Na televisão, a lei Falcão estava no ar.

Foi num dia, já de inverno, que o carteiro deixou na minha caixa de cartas um papel cor de rosa, anunciando a chegada de uma encomenda, vinda de um Belo Horizonte. Cinco da tarde, ela estaria disponível na agência da Rue Breguete, mas quando ainda faltavam dez minutos para as cinco, eu já estava de pé naquele saguão frio esperando ela chegar.

A encomenda era um pacote leve, embrulhado num papel pardo e cheio de selos do mico leão dourado. Fui caminhando até o nosso apartamento na Rue de la Roquette, segurando firme aquele embrulho, debaixo de um guarda-chuva barato para que não tomasse um pingo de chuva sequer.

O pacote foi aberto no chão da sala, forrada por um carpete azul anil medonho, rodeado de almofadas e tatames. Nós morávamos numa casa muito engraçada, não tinha sofá, não tinha mesa, não tinha geladeira, não tinha nada.

Com um estilete, fui rasgando com cuidado todo aquele durex que cobria o papel pardo. Rasgava as bordas e, bem devagar, ia deslizando o estilete para que saísse lá de dentro aquilo que certamente era um disco de vinil.

Sabia que era um disco porque os vinis sempre chegavam em Paris embalados entre duas placas de isopor, para que não que não empenassem no meio do caminho.

Alucinação!

Bati os olhos naquela capa do disco de um desconhecido Belchior, que nunca tinha ouvido a voz mas sim, lido algo nos recortes do Jornal do Brasil que me enviavam em envelopes verde-amarelos.

Na contracapa, li o nome das dez músicas, cinco do lado A, cinco do lado B. O encarte trazia as letras mas não quis ler, tamanha ansiedade para ouvir a voz daquele cantor que surgia em meu país enquanto eu estava tão longe dali.

Retirei o vinil do papel fino, retirei a tampa de acrílico do pequeno som três em um que compramos na Darty e quando a agulha começou a deslizar, eu ouvi, pela primeira vez, o cearense cantando. Eu tinha certeza que ele estava cantando pra mim pra mim, um pobre brasileiro em Paris.

Eu sou apenas um rapaz latino-americano
Sem parentes importantes
E vindo do interior
Mas trago na cabeça uma canção do rádio
Em que um antigo compositor baiano me dizia: Tudo é divino, tudo é maravilhoso.

Hoje, sei que se você vier me perguntar por onde andei, no tempo em que você sonhava, de olhos abertos, lhe direi: Amigo, eu me desesperava. Sei que assim falando pensas, que esse desespero era moda em 76. Mas andava mesmo descontente, desesperadamente eu gritava em português.

becool

Editor e curador: Gui Adn
Redação: Mônica de Souza.
Fontes: Chuteira FC, Normal Magazine, Nakid Magazine, El Hombre, CartaCapital, iG, Terra, Adorocinema, Livraria da Folha e Guia da Semana.

MAIS REVISTAS

BECOOL é uma publicação da Mais Revistas.
Contato apenas por e-mail: adngui@gmail.com

INSCREVA-SE

becool

MAIS EVISTA

becool

pra quem se veste com inteligência